

اسم الكتيّب : استسعد

المجال : تنمية ذاتية

إعداد وكتابة : #السعيد_فادي

اهداء إلى :

1-الموفق لظهور هذا الكتيّب وهو

"الله الأقرب من حبل وريدي"

2-كل من أحبهم . اهلي ,اقربائي

,اصدقائي ومن كان حريصا علي!

3-كل من شجعني وساعدني على أن

أؤلف أول كتيّب لي "استسعد" !

4-كل من يريد تعبئة رصيد عظيم من

اللحظات السعيدة في حياته !

مقدمة :

مرحبا بك أيها القاريء الجميل

انا فادي سعيد

باحث في معاني السعادة وأسس التغيير

بالأصل خريج هندسة اتصالات والكترونيات

اكتفيت بالفكر الهندسي

وأحببت ان انصت لقلبي

ف وجدت نفسي كاتبا ومتحدثا عن السعادة والتغيير

قصتي طويلة ممتعة مع السعادة

بدأت بموقف تعيس جدا لاداعي لذكره لأنك تعلم ماهي التعاسة ؟!

من أتعس موقف بحياتي كلها جعلني أرى السعادة أكثر !

وبعد ما رأيت الطريق .. اخترت أن اكون سعيدا طوال حياتي .

فشكرا لله لأنه وهب لي هذا الموقف التعيس جدا ! ..لو لم يكن موجودا لما وصلت إلى هنا منجزا لهذا الكتيّب وناشره ليصل الى كل انسان يرغب في أن يعيش سعيدا بحياته !

اراك من هنا وأنت تقرأ تحب الخير لنفسك ولمن حولك , تحب أن تعطي ,ووجودك هنا بصحبة هذا الكتيّب الرقمي, يدل أنك -على الأقل- تريد أن تعيش مرحلة جديدة من حياتك .

تريد ان تكون سعيدا في حياتك .

لكن هنا أحب أن انوه -حسب التجربة والاطلاع - ان السعادة ليس لها خطة او طريقة او خطوات او طريقة تحضير !

السعادة هي الآن ! هي تتعلق بماتعتقده في داخلك الآن عن الحياة !

هل اغلب افكارك والتي ينتج عنها مشاعرك هي أفكارسعيدة ؟؟

لذلك ليس هناك طريق للسعادة لأن السعادة هي **الطريق** ! -تيك هان رجل دين فيتنامي

الطريق الذي تسير به الآن على قدميك او ربما بإحدى وسائل المواصلات او جالس في بيتك وأنت تقرأ هذه الكلمات !

هل انت سعيد في ما ذكرنا من اللحظات ؟ ام احساس ب العادي ؟! ام بالغضب ام ب غير ذلك ؟

استسعد !

ومعنى كلمة استسعد : استعد للحياة عبرالسعادة . سنكررها كثيرا في الصفحات القادمة

سنتطرّق إلى 10 أبواب تعينك الى اكتشاف الطريق الذي أنت عليه الآن .

ومن ثمّ نقاشها وعمل بعض التعديلات للعيش على نفس الطريق ولكن هذه المرة وأنت مبتسماً سعيداً أغلب الوقت .

تنام وتستيقظ سعيدا هنا أهم اللحظات لحظة النوم والاستيقاظ

ياترى وأنت سعيد

كيف سيكون صباحك ومساءك ؟

كيف سترى الدنيا عندما تكون سعيداً ؟وكيف تراها وأنت تعيساً ؟

كيف ستتعامل مع من حولك وأنت لست سعيداً ؟

كيف حال نفسك مع السعادة ؟

أرجو أن تكون سعيداً دوما

ختام المقدمة : ان كنت سعيدا اغلب الوقت ..هذا الكتيّب سيعزز من مفاهيم السعادة لديك .

وان كنت لا تعيش السعادة الكافية فهذا الكتيّب هو غذاءك اليومي ومرجعك لتكون سعيداً

نبدأ على بركة الله .

الباب الأول : النيـة

"انما الأعمال بالنيات وانما لكل امريء مانوى "حديث نبوي شريف.

لايوجد عمل بدأ بدون نية

بدون فكرة تم رعايتها

بدون تصور في داخل العقل يراه صاحب النية كل يوم عالأقل مرة واحدة

النية هي محلها القلب . مشاعر مركزة تجاهها

جمالها في فن التعامل معها

هناك من ينوي أن يصوم غدا أو يعتمر أو يسافر أو غير ذلك من الأفعال

ياترى كيف يكون مدى استعداده ؟ وماهي نتيجتها ؟

وهناك من لاينوي أن يصوم أو يعتمر غدا ..ويدخل في الغد بدون نية

كيف يكون مدى استعداده ؟ وماهي نتيجتها ؟

إن النية قرار داخلي واستعداد لممارسة الفعل

والنية من جمالها أيضا : بها تيسير الله عبر النظام الكوني .

فتظهر له كل الوسائل المناسبة لتحقيق هذه النية

وبداخل دماغ الإنسان يوجد جهاز يسمى : التنشيط الشبكي

وهذا التنشيط الشبكي مختص في : تصفية الذهن الى هذه النية والتي أنت تهتم فيها خلال اليوم

فتظهر لك كل المتشابهات

لنفترض مثلا : أنوي أن احصل على سيارة جديدة بالنوع الذي تريد 2018 بأفضل احتمال .

وأفضل احتمال يعني التسليم لله بتقديمه الاحتمال الأفضل لك كي تساق اليك تجاه نيتك وهو عالم الغيب.

بعد مدة من اطلاق النية من خلالك سترى أغلب السيارات هي كمثل السيارة التي تريدها !

أين كانت هذه السيارات قبل النية ؟

موجودة ولكن لم يكن لك نية ولا اهتمام

الآن لديك نية وبالتالي طبيعي ان يكون لديك اهتمام

وهناك فارق بين الهم والاهتمام

فالهم : قلق والاهتمام : شغف

ونتيجة اهتمامك تفاعل التنشيط الشبكي معك وهذا يؤكد على نيتك

ومن جمال النية أيضا : اتساع الاختيارات

كنت قبل النية أتوقع أن لاخيار الا شيء واحد

ثم عندما نويت وراقبت الأحداث : اكتشفت ان هناك اختيارات عديدة لتحقيق هذه النية .

الخلاصة : لا يوجد عمل هنا في هذا الكوكب وغيره دون نية .

وان كان هناك عمل بلا نية فهو مؤقت وسيزول .

لأن النية تصحبها عمل وهي أساس من عالم الغيب "الاحتمالات" الى العالم المادي الذي نلمسه اليوم .

لذا ننوي هنا : أن نعيش حياة سعيدة في ال5سنوات القادمة بأفضل احتمال !

ها نحن نوينا الآن ..لنستسعد الآن بالانتقال الى الباب القادم .

الباب الثاني : عيش اللحظة

المشاعر عامة هي لحظية ..تأخذ بالوقت : أقل من ثانية

بل هي بين ثانيتين ! بين الماضي والمستقبل.

قرارك تجاه جانب من جوانب حياة هو أيضا لحظي

تسجيل فريقك المفضل لك هدفا يشعرك بالحماسة وهذه أيضا لحظية

وكذلك الحزن , والغضب , وغير ذلك

يوجد أكثر من 300 شعور !

لانمارس منها الا 10 او 12 خلال عقود طويلة !

كيف حالك ؟ بخير .

بعد سنة تسأل كيف حالك ؟ ماشي الحال .

بعد 10 سنوات تسأل نفس الشخص : كيف حالك؟ ايييه الحمدلله على كل حال.

أليست أجوبة متشابهة على مر السنوات ؟؟

هذه الأجوبة لا تعبر عن مشاعرنا المتنوعة خلال اليوم ليست سنة أو عشر سنوات !

والاحساس بالملل هو لأننا لا نمارس الا القليل من المشاعر ولانراقب غيرها !

كمثل الذي يمارس اللغة الانجليزية حديثا ,ولأنه ليس لديه المفردات والكلمات الكافية فيقول بين الحين والآخر : aaaaaaammm yes of course aaaaa I will do it

هل شعرت بالبهجة يوما ك لحظة ؟؟ او بمراقبة الاحداث وكأنك مشاهد حقيقي لما يحدث ؟

اغلب الناس يعيشون مشاعر داخل الحدث .. لم ينظروا ولو مرة واحدة خارجها .

هل نستطيع ان نختار المشاعر التي نريد أن نعيشها ؟ ..

الجواب نعم ولكن تحتاج الى ان نشعر لا أن نجرب من باب التأكد !

الذي يجرب من باب التأكد هو الذي بداخله شك

كمن الذي يجرب مع الله الدعاء !

ثم يقول : الله يبدو لايستجيب لي لأن ذنوبي , او لايحبني او غير ذلك من المبررات لعدم استجابة الله له !

في الحديث : (كل دعاء مستجاب)

وبالآية الكريمة : {ادعوني استجب لكم }

ف الاستجابة موجودة ..اذا ما المشكلة ؟؟

هي في لحظة استجابتنا ! تجاه الله وأنفسنا والكون وكل مايحدث لنا !

وهذا ماسنتكلم فيه بالباب القادم "فن الاستجابة "

نختم باب عيش اللحظة : تعرف على مشاعرك بالمراقبة والملاحظة

هناك مشاعر كثيرة مثل : حزن , فرح,غضب,بهجة,نشوة,حب,اكتئاب, قلق ,توتر,خوف , مفاجأة ,سلام ,مودة,مرح,جمال,هدوء,حماس, وغيرها الكثير .

تعرف عليها بالتركيز على الداخل الآن والاتصال معه .

واسأل نفسك دائما عند المراقبة : ماذا أشعر الآن ؟

الباب الثالث: فن الاستجابة

ليس مهما مايحدث لك ولكن المهم كيف تفسّر نتيجة ماحدث؟

هذه الجملة احدثت تغيير جذري في حياتي عندما فهمتها وسرت على نهجها !

هذه الجملة ثورة كبيرة في النجاح وصنعت من العظماء ارادة لاتقهر !

فقد بدأت من الأنبياء منذ قرون طويلة جدا ولكن اكتشفناها منذ 200 عام فقط !

قرأت ذات مرة ل غاندي وكانت له مقولة عن الإرادة التي لاتقهر .

في اخراج الاستعمار من بلده بدون سلاح

"إرادتنا التي لاتقهر تكون في قوة استجابتنا تجاه الأحداث "

هذه الجملة هي ملخص حياة غاندي وسبب نجاحه في نشر السلام داخل الهند وقتها .

لن تستطيع غالبا تغيير ماحدث !

مثل ارتفاع سعر البنزين

لكن تستطيع توجيه الحدث لصالحك بتعديل استجابتك له !

فاستجابة شركة مثل تيسلا وغيرها

هي صناعة سيارات لاتعتمد على البنزين !

ردة فعلك تجاه الحدث بايجابية.تجعلك ترى ماوراء الحدث من خيرلك وللبشرية كلها!

وعامة :

فنحن نعيش اليوم في عالم به 7 مليار و600 مليون شخص

يحملون ردود فعل سلبية أوايجابية يوميا !

والذي نراه في قنوات الأخبار هي ردود الفعل السلبية فقط !

كأن الأخبار هي سيئة فقط !

من حرب وصراعات وصراخ ومحاولات لإثبات أن الواقع من سيء إلى أسوأ عبر ردة فعل ضيوف القنوات الاخبارية !

ومن جانب آخر هناك من لديه ردود فعل ايجابية استفاد فيها من الحدث السلبي !

ومن بين هذا وذاك من يشاهد الأحداث .

ف القوة هنا ليست بتغيير الاحداث أو مقاومته حتى يزول !

بل القوة كما قال غاندي في : قوة استجابتنا للحدث ..عبر الاستفادة منه لصالحنا

أو كما أسميها : فن استجابتنا للحدث

سأقدم لكم معادلة جميلة جدا من كتاب مباديء النجاح ل جاك كانفيلد

حدث + استجابة = نتيجة

ولكي تكون سهلة الحفظ : حسن

الحدث : هو موجود ونراه كل يوم عشرات المرات

الاستجابة : ردة فعلنا تجاه الحدث سواء كانت سلبية أو ايجابية

النتيجة : تقرير لاحق بناء على استجابتك للحدث لا الحدث نفسه !

وهنا جاء الوقت لنعود إلى النية والدعاء وأي شيء روحاني نرسله إلى السماء

لدينا هنا استجابتين لا واحدة !

استجابة داخلية : وهذا بناء عن مانحمله بداخلنا .

هل استجابتنا عن الغد هي : شك ؟ أم يقين ؟ خوف؟ قلق ؟

هذا يعتمد على ما بداخلي

واستجابة خارجية : وهي ماحولنا مما يحدث الآن

مثلا : بعد 10 ايام من ارسال الدعاء او النية وتعرضت لحدث سلبي بالنسبة لي

فأقول : يبدو أن الله لن يستجيب لدعائي .

فهذه استجابة خارجية بناء على الحدث الذي رأيته الآن وبالتالي حدثت اعاقة لاستجابة الدعاء !

ف يجب ان يحصل انسجام بين داخلك ومايحدث : انسجام الداخل مع الخارج .

وهذه أعظم إجابة على : لماذا الله لايجيب دعواتنا ؟

لاننا نحكم على استجابة الله بناء على الاحداث التي هي بنظرنا "سلبية "

وتعزز لنا الأفكار التي نحملها في الداخل بالحكم على الحدث بالسلب فورا !

بالآية الكريمة : (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم) البقرة 216

نحن مسؤولون عن مشاعرنا وافكارنا ومسؤولين عن استجابتنا "ردة فعلنا " تجاه الأحداث

نحن نحمل أفكار وافقنا عليها سابقا و سمحنا لها بالدخول الى عالمنا وأبعادها لانهائية طالما مستمرين بالتركيز عليها! ..وهذا سينقلنا إلى باب آخر . يتكلم عن الأفكار .

الباب 4:أنت لست أفكارك !

أنت لست افكارك ولا مشاعرك ولا مبادئك ولا دينك ولا عاداتك وتقاليدك!

أنت تنتمي الى الدين

أنت سمحت بأفكار أن تدخل الى عالمك

أنت لديك المفاهيم المعجب بها لا أنت المفاهيم !

أنت كتاب مفتوح به كل ماذكرنا .

ولديك القرار بأن تسمح وتمنع ما يكتب في كتابك !

والمقصود الكتاب المفتوح هنا : أنت !

كثير من الناس يرون أن مابداخلهم هو حقيقة مطلقة !

وهذا لأنه يعيش داخل فكرة واحدة .

مسجون بداخلها !

فلا يرى الا هذه الفكرة الواحدة من بين 45 الف فكرة يوميا !

يتكلم 10 الى 20 كلمة ويكررها بمختلف الطرق من بين 5000 كلمة يوميا !

انها طريقة سلبية لاتدعو الى الإنصاف أبدا !

ف يجب أن نفصل بين الأفكار التي نحملها وذواتنا !

أنت هو أنت !.. وبداخلك محتوى من الأفكار والتي هي بالممارسة تنتقل الى مرحلة أعلى "شك " ثم الى أعلى "معتقد "

ثم الى أعلى " ظن " ثم إلى أعلى " يقين " والافكار التي تراها يقينا ..هي التي تشكل مصيرك الذي ستعيشه في حياتك !..وعندنا ستقول : هذا أنا ويستحيل تغييري !

هذا على مستوى تشكيل محتوى " الأفكار " من كتاب قانون الجذب ل د.صلاح الراشد

اما على مستوى الأفعال فهنا يأتي دور عقلك الباطن : كل شيء بدأ أيضا بفكرة , ثم فعل يؤدي إلى سلوك ثم تستمر بها أسبوعين فتصبح عادة .ثم إلى طبع

والطبع إن استمر فترة طويلة من السنوات فهذا سيشكل مصيرك أيضا.

وهذا التحليل من جوزيف ميرفي لكتابه قوة عقلك الباطن

وميرفي يؤمن بأن : أي شيء نعتقد انه ممكن داخل عقلنا ..سيحدث وسنراه في عالمنا الخاص !

بالتالي : من اليوم نستسعد بأن نراقب أفكارنا .. لنجلس بيننا وبين أنفسنا لمدة 10 دقائق فقط

ونتتبع تسارع الأفكار لنرى مالأفكار المعينة التي نريدها أن تكون في حياتنا ؟ وما الأفكار التي وجبت ان نستبعدها اليوم ؟!

ووفقا للأبحاث لانستطيع ان نميز بين الأفكار جيدا لكثرتها " من 5000 إلى 45 الف فكرة !" مايعادل 5000 كلمة يوميا

لكن نستطيع أن نميز بينها عبر مشاعرنا . لأن الشعور الواحد عبارة عن خلاصة الأفكار المتشابهة .

ومن هنا ننتقل إلى أجمل باب بنظري وهو "التسامح "

الباب الخامس : التسامح

التسامح هو موجود وجميع الناس تقريبا تعلمه

لكن كثير أشياء نعلمها لم تُحدِث تغييرا في حياتنا

لماذا ؟ فنحن نعلمها !

لأننا نتعامل مع المعلومات بأنها قديمة وجديدة ولا نتعامل معها كقواعد نطبقها فنرى نتائجها !

لذلك لن نرى النتائج إلاّ بالتجربة !

ووصولي هنا لأكتب هذا الكتاب وقراري بأن اكتفي بالفكر الهندسي هو بناء على تجارب كثيرة بحياتي .

ومن تجربتي هي التسامح

س1 : ما هي فوائد التسامح ؟

أ: يساعدك في التركيز على أهدافك

ب: يساعدك في التغلب على حالة الانزعاج في حياتك

ج: رؤية الحياة بمنظور جديد وإيجابي

د: انسجام اكثر مع ذاتك

هـ : جذب بيئة متسامحة عبر أشخاص جدد تتعرف عليهم

و: التعود على العفو والغفران لنفسك وللآخرين

والفائدة الأخيرة بنظري هي أهم فائدة

لأن العادات هي تحكمنا اغلب الوقت

والعادات تم برمجتها عبر العقل الباطن

والعادات أصلها افكار

وتمرحلت الفكرة الى سلوك بأول اسبوع ومن سلوك الى عادة ومن عادة الى طبع بعد سنوات ومن طبع الى مصير بعد رصيد من سنوات العمر.

فالتعود على العفو والغفران لنفسك والآخرين هي طريق جديد يسهل عليك أن تحقق جميع النقاط السابقة بسهولة.

ويعينك على اكتشاف مابداخلك من قناعات لتتجاوزها وانت في سلام وامان

س2 : هل التسامح ضعف أم قوة ؟

التسامح يدين لك في كل مرة

عندما بدأت بممارسة التسامح

وانا كنت من الناس الذي لا أغفر بسهولة ولي أسبابي

وكنت اقول : اللي يخرج من حياتي ماحيرجع تاني

النتيجة التي رأيتها : ان كثير من الناس الذين أعرفهم خرجوا من حياتي !

شعرت بأني سأبقى وحدي

لا أحد معي

لأني لا أحب الناس جراحين المشاعر ولا أريد أن اغفر لهم خطاياهم تجاهي !

نالو مني كثيرا ..هذه الصورة التي أراها داخل عقلي وتأذى قلبي منها كثيرا .

وبعدها بمدة قرأت عن قصص فيها تسامح وأهمية التسامح من خلال الكتب ومقاطع الفيديو عبر اليوتيوب .

حتى توقفت وتساءلت تجاه جانب آخر رأيته لاحقا:

لماذا لا أغفر ؟ وأنا لي أخطائي أيضا وكثيرون غفروا لي !

لماذا هذا الجشع؟ هم يسامحون وانا لا أسامح !

ومن جهة أخرى رأيتها : أن أسامح قولا فقط وبداخلي لم أسامح !

ف مهم هنا الوضوح ..التسامح ليس قولا فقط !

لذا سأذكر لكم قصة حدثت معي وانا امارس التسامح بصدق

وأنا ممتن جدا لهذا الموقف

كنت اقود السيارة واصدقائي معي

كنت اقود في الطريق العام في أحد شوارع جدة

وكان هناك مطعم بالشارع الفرعي

فقررنا بقيادتي للسيارة ان نذهب للمطعم

ووجدنا مدخلا من الشارع العام الى الشارع الفرعي

ونحن ندخل فيه ..واذا بسيارة جيمس دينالي تخرج مسرعة من الفرعي الى العام وضربت سيارتي من الجانب الأيمن للسيارة .ثم توقف سائقها قليلا ..ونحن ننظر الى هذا التصرف الغير جيد أبدا ..ثم ضغط بقدمه اليمنى على دواسة البنزين وهرب .

اصدقائي كانوا يقولون : يللا يافادي بسرعة خلينا نلحق وراه ..ايش ده الإجرام؟!!..يصدمنا و يهرب ؟!

تذكرت وقتها ..بأن أضع الأولوية في يومي "التسامح"

ففتحت الباب وقلت لأصدقائي ..استنوا شوية حتى أشوف ايش صار بالسيارة بعد الحادث ؟؟

فنظرت جيدا ..تم صدمها ولكن ليست مؤثرة

فاحتسبت عند الله خير بترك هذا الرجل أن يهرب .

وحللت المشهد وقتها ف خرجت بالتالي :

أولا : من هول صدمة الفعل هو توقف قليلا !

ثانيا : ردة فعله هي الهروب : لعله ليس معه المال لاصلاحها او هناك أمر ما لانعرفه.

بالتالي انا اسامح لنفسي حتى لا ادخل في صراعات

السيارة تم صدمها ولكنها سليمة ..نستطيع ان نكمل مشوارنا للمطعم بدون أي مشكلة.

وقلت لأصدقائي : سليمة الحمدلله ...يللا عالمطعم

ذهبنا الى المطعم ..تم ركن السيارة بأمان بعد حادث مثير ..ونزلنا من السيارة ودخلنا المطعم

طلبنا وجباتنا ثم جلسنا انتظارا لها.

كان اصدقائي مشغولين بما حدث ..وانا لست مشغولا به

كنت سعيدا بأني اول مرة أسامح من الداخل

وهم يقولون : هذا الغبي المتخلف هذي ليست تصرفات بشر !

وانا اقول : لعله في مشكلة ..لا أعلم مابداخله ولا انتم .

فيصمتون وانا اصمت.

وفجأة ..احد من خارج المطعم يطرق باب المطعم الذي نحن فيه

نحن وحدنا بهذا المطعم ..بالتأكيد طرق الباب هو لنا

فالتلفت فأشار الي بلغة اليد : تعال نريد أن نتكلم .

فقمت من الكرسي وفتحت الباب

رأيت شخصان يبدوا على وجوههم حب المساعدة

سلمت عليهما

أشاروا إلى سيارتي

وقالوا لي : أهذه سيارتك ؟؟

قلت لهم بتردد خفيف : نعم .

فردوا علي أحدهم : انظر الى الجوال الخاص بي

فنظرت واذا فيها صورة لوحة سيارة الجيمس التي صدمت سيارتي

وقتها كنت سأقول مسرعا : إنها هي نعم ! ..ولكن تذكرت فتوقفت !

انا عاهدت نفسي بأني سامحت

فقلت لهم بعد تردد تلاه يقين : شكرا لكم لحبكم للمساعدة ولكن ..انا سامحته

تعجبوا مني كثيرا وشعروا بالاحباط ! ..فقلت وقتها انا احبكم جدا وحضنتهم

تعجبوا اكثر ..ماهذا ؟؟

قلت لهم : انا حاليا احاول ان أضبط نفسي ..ازرع فيها التسامح والذي حصل انا اعتقد انه ابتلاء لي هل سأسامح حقا أم لا ؟

ف وجدتهم متأثرين بالكلام الذي قلته ..فيه بلاء وامتحان وتسامح

ف امتنوا لي لأني افدتهم بمعلومة عن التسامح : بأن التسامح لايكون الا بالممارسة لا الكلام وكثير من الأعمال التي تعتمد على المشاعر تحتاج الى التجربة للاحساس بها .

فأنا احبكم وتفضلوا معي على العشاء .

قالوا لي : شكرا لدينا التزام بمشوار الآن ..وتشرفنا بمعرفتك

وانا بيني وبين نفسي محتار مابين اقدم لهم خدمة كيف اقدمها

ليس من عادتي ان احدا يقدم لي خدمة ان لا اقدم له مقابل لها

في النهاية : قلت لهم انا الأسعد

وصلت الى مرحلة من الاهتمام فوق التسامح

اصبح لدي تساؤلا هو : كيف أخدم ؟؟

تعلمت منهم ذلك

نسيت امتن لهم على هذا السؤال الذي جاء الى ذهني بعد ما ذهبوا !

ومن يومها اي شيء اتعلمه ولو بسيط اكون ممتنا له .

التسامح يعلمك القبول والهدوء والمساعدة..ويجعلك على الطريق "السعادة "

استسعد للباب القادم ..لأنه يتكلم عن الطريق .

الباب الخامس:خطة للطريق

كثير من الناس يرى أن السعادة هي هدفا مثل الدخل الشهري أو سيارة جديدة أو شراء بيت.

وهنا اسمح لي ياصديقي السعيد أن أشرح لك

السعادة هي ليست هدفا ولايمكن ان تكون هدفا !

هل موجودة طوال رحلتك وانت في طريقك تجاه الهدف

لأنها تعيش في الآن وفي كل لحظة آنية !

هي سلسلة من اللحظات التي تراها وانت سائر على الطريق

مثل لحظة الفرح أو الضحك أو المرح أو الحب او خبر أسعدك بشكل عام

مبروك لقد وصلت لهدفك : هذه لحظة سعيدة

ولكن ماذا عن قبل وبعد تحقيق الهدف ؟

أهي فقط السعادة في تحقيق الهدف ؟ ماذا عن باقي اللحظات ؟؟

اغلب الناجحين ليس بالضرورة أن يكونوا سعداء ولا حتى من يجنون الثروات المالية الهائلة !

بل على عكس ماتراه في المسلسلات والأفلام عن سعادة من يجني المال

حقيقة المال يساعدك لا هو السعادة ذاتها .هناك من تتعبه نفسه بسبب كثرة المشاكل حول المال

ويرى أن كل مازاد المال ..كل مازادت المشاكل !

ولذلك يسعد بفقره! ..هل هذا يعني أن الفقر سعادة ؟!

ومن جهة أخرى من يقول أن المال يساعدني على اختيار مايزيد من لحظات سعادتي

هل هذا يعني كثرة المال سعادة ؟!

إذا نتفق هنا أن المال أداة وليس مصدر ..هي شيء تستخدمه ليسعدك أو ليتعسك

أنت من تحدد الآن بما أنت عليه .

لكن في الأصل السعادة ليست هدفا ! ..بل هي لحظة وتجدها الآن وأنت سائر على الطريق .

السعادة موجودة في البساطة لا في الأشياء المعقدة والمفصلة .

لذا وجب أن نعمل خطة للطريق بجانب خطة الوصول لهدف

الناجح السعيد لديه خطتين لا خطة واحدة ..خطة للسعادة على الطريق وخطة للوصول الى الهدف بعد انتهاء الطريق

الطريق دائم ومستمر بينما الهدف محدد وينتهي بمجرد وصولك .

الأهداف محطات , والطريق مليء بالمحطات التي لاتنتهي !

وهنا سنناقش الخطة للطريق :

أنت الآن تعلم مايحدث في حياتك ..تعلم افكارك التي تدور بداخل عقلك

وبنفس الوقت ..لنفترض أنك تعلم ماهو هدفك ..وكتبته على ورقة صغيرة وهي بداخل محفظتك او معلقة على باب غرفتك لتراها أو تتذكرها كل يوم .

أنت شخص مجتهد وتريد ان تصل الى هدفك

ولك رؤية .

لكن بقي عليك شيء ما في غاية الأهمية.

ماذا ستفعل في الطريق ؟؟

هل تريد أن تكون سعيداً في طريقك؟

سواء تحقق الهدف ام لم يتحقق تكون سعيدا

أم تحقق الهدف اكون سعيدا وإن لم يتحقق سأكون تعيسا ..هل سعادتي بيد هدفي ؟!

كمن يقول : أكون أو لا أكون !

ان كان اختيارك أن تكون سعيدا في كل الأوقات فهذه الخطة لك

وهي : المهمة أو رسالة الحياة

ماهي مهمتي في الحياة ؟

هناك طرق متعددة لعمل خطة الطريق .سأذكر لك بعضها :

1: أن يكون لك رسالة أو مهمة في الحياة ..وهنا أرشح لك كتاب كيف تخطط لحياتك ل د.صلاح الراشد

2: أن تتعرف على نقاط قوتك وتفعلها في الطريق ..وهذه ارشح لك دورة تساعدك على اكتشاف نقاط قوتك . تتكلم عن أحداث التغيير واكتشاف موهبتك عبر نقاط قوتك سأعلن عنها قريبا .

3: أن تعيش في اللحظة لا في الماضي ولا المستقبل ..وهذه الخطة تحتاج إلى أسلوب يسمى "التأمل" وله باب خاص سنتكلم فيه.

4- أن ترفع مستوى روحانيتك مع الله والطبيعة ومن حولك . وهذه الصفة تزيدك إيمانا وتفاؤلا بالحياة كاملة وهي الطريق مع محطات الاهداف كاملة !

5-أن تبسط مابداخلك وتجعله هدفا يوميا لانهاية له ..التعقيدات من الاهمال وتتراكم مع الوقت وبالتالي سيكون الاكتئاب والقلق قريبين منك !

6- أن تجمع مابينهم ال5 طرق ..وهنا العيش في الطريق وأنت لاتهتم "ماذا سيحدث بالغد " ؟ أنت تعمل اليوم وتتوكل على الله حول الغد ولديك رسالة في الحياة وتعلم نقاط قوتك وعايش اللحظة مستمتعا بالحياة وجمالها

وهذا مرفق مع خطة الوصول لأهدافك

فأنت هنا ان وصلت لهدفك "ناجح سعيد" وليس ناجحا فقط.

لكن بقي سؤال مهما : كيف أعيش اللحظة بالتأمل ؟ وماهو التأمل ؟؟

سنجيب عليه في الباب التالي .

الباب السابع : التأمل

نحن هنا في أجمل باب لأنه الباب الذي فيه عمق السعادة !

هذه البوابة ستساعدك على الارتقاء بالمستوى الروحي والعقلي والجسدي

ستساعد على الوصول الى مرحلة السكون وهي المرحلة التي تتصل بها مع الله بدون أي حواجز مادية أو فكرة تقودك الى الماضي أو المستقبل ..السكون هو لحظات بلا هموم أو تعلق أو زمن أو مكان ! أنت في رحاب الله هنا .

ومن يتصل بالله يصبح سعيدا

ف التأمل هو : تمارين متنوعة تحمل تقنيات حسب المعتقدات والثقافات

وأجمعوا جميعا الهدف من التأمل هو : الوصول الى السلام الداخلي

ولها مسميات عدة .

ف بالاسلام أن كان نوع المانترا مثلا من التأمل فهي : المعوذات

وإن كان التأمل العام فهو : الذكر او التحنث كما كانوا يفعلوا الأنبياء

او الاعتكاف في شهر رمضان

نحن نفعل جميع هذه الطقوس ولكن لم نسأل ؟ لماذا مطلوب منا ذلك؟

عندما نستغفر نذكر الله ..نرفع أيدينا وندعوه..عندما نركز في الصلاة خاشعين

ماذا نشعر عندما نفعل هذه العبادات إن صح التعبير ؟؟

السنا نشعر بسعادة تغمر أرواحنا ؟؟

فما بالنا لو عملناها يوميا لمدة 10 دقائق عند الاستيقاظ مع أداء العبادات المطلوبة منا .

بالتأكيد سنسعد أكثر !

ملاحظة هامة : ابحث عن مرشد جيد ليساعدك على التأمل.

صفاء الذهن مطلوب وكان النبي صلى الله عليه وسلم لديه رسالة عظيمة

واعظم ابتلاء هو ابتلاء النبي لأنه يواجه الناس برسالته بمختلف طباعهم !

ولكن تغلب عليها بما يسمى "التحنث " وهذه كلمة نبوية عربية

وهي بمعنى التأمل بالمفهوم المعاصر.

وطريقتها ببساطة : أن اكون وحدي بمكان خالي من المقاطعات لمدة 5 دقائق الى ماشاء الله من الوقت .

لنقل انها 5 دقائق ..نجهز عداد الوقت من الجوال ونضع العد التنازلي من 5 دقائق فما دون .

اجلس في مكان مريح ....وعمودي الفقري مستقيم ورأسي عمودي بالنسبة لكتفي

وابسط يدي اليمنى على رجلي اليمنى وكذلك يدي اليسرى

بنفس وضعية الجلوس على الكرسي ولكن على الأرض.

هنا اتبع التعليمات -اقرأها أولا لتستطيع ممارستها بسهولة :

1-أغمض عيني

2- اخذ دورة نفس أولى : شهيق من الأنف 6 عدات بالأصابع ..ومن ثم كتم النفس 4 عدات ..ومن ثم زفير من الفم بهدوء من 5 الى 10 عدات .

جيد ..نكررها 3 مرات.

ثم نستمر بالتنفس ..ونركز في هذه اللحظة على اي صوت خارجي وننسجم معه بهدوء

أي فكرة تأتي لك دعها تدخل وتخرج بالتركيز من خلالها على الصوت الخارجي.

بعدها بمدة 30 ثانية انقل هذا التركيز إلى تنفسك .

راقب تنفسك فقط لا تزيد أو تقلل من مستوى التنفس .

استمر في مراقبة التنفس ..حتى ينتهي الوقت الذي حددته.

هذا التمرين هو عظيم يساعد على رفع مستوى تركيزك على الروح والعقل والجسد

وغير ذلك يساعدك التأمل على التفكير بشكل أفضل ..وتشعر بأنك أكثر إبداعا بسبب الأفكار الملهمة المفلترة التي تأتي إليك .

ان كنا نريد ان نعيش اللحظة ...فهي بالافكار المبدعة التي ستأتي اليك عبر التامل لتعلمك كيف تصيد اللحظة ؟!

عندما يكون العقل صافيا فهذا يعني أنه سيقدم لك افضل مالديه

وعندما يكون مشغولا..فهذا يعني يحتاج الى ممارسة مايصفي الذهن مثل التأمل .

وعندما يكون مرهقا ..يحتاج الى ممارسة الاسترخاء.

وهذه لها حديث طويل في كتاب آخر باذن الله .

الباب الثامن : أنظر لله

أين الله ؟؟

هذا سؤال يخاف الكثير أن يسأله لنفسه !

لا تخف ..أنا أؤمن بالله !

ولكن من يؤمن بشيء عليه أن يسأل عن تفاصيله

أين الله ؟؟ من هو الله ؟؟ لماذا هناك اله للكون ؟؟

أسئلة وجودية كثيرة أسألها لنفسي لأنظر لله بشكل أفضل ..

وعندما سألت ..وفقني الله في الاجابة عبر القرآن الكريم

الله عز وجل خلقنا جميعا من نفس واحدة

واليوم يوجد 7 مليار و 600 مليون نفس

هل يعقل أن الله يتواصل معنا جميعا ؟؟

الجواب نعم , ولكن ليس من الخارج !

بمعنى ليس مع كل شخص على انفراد ومشغول بنا !

وكما قيل في الحديث المثير للجدل : أن الله يأتي الى السماء الدنيا في الثلث الاخير من الليل ..كل ليلة !

هناك من قال الملائكة وهناك من قال ذات الله!

ولكن بعد البحث الدؤوب المتواضع

وجدت أن

الله موجود في كل وقت وكل مكان وكل ظرف !

الله يتواصل معنا على الدوام

وكتبه السماوية تشرح ذلك :

القرآن :

(ونحن أقرب إليه من حبل الوريد) ق 16

(وفي انفسكم أفلا تبصرون) الذاريات 21

(ونحن أقرب إليه منكم ولكن لاتبصرون) الواقعة 85

وفي الإنجيل :

(ملكوت الله داخلكم) انجيل لوقا 17:21

وفي الحديث النبوي: "من ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي"

الله سبحانه موجود على الدوام بداخلنا !

هو يتواصل معنا كأننا نفس واحدة !

(وهو الذي أنشأءكم من نفس واحدة) الأنعام 98

مهما كان عددنا فهو يعود إلى نفس واحدة حتى لو وصلنا الى 10 مليار جزء من هذه النفس !

سبحانك يا الله على هذا الابداع في التواصل الدائم مع جميع مخلوقاتك !

وهنا نستطيع أن نرى الله جيدا عبر رؤية مابداخلنا "داخل النفس"

ومن عرف نفسه فقد عرف الله

ومن لم يعرف نفسه جيدا ..من الممكن ان لايعرف الله جيدا !

لذا مهم أن نرى الله جيدا

ومن السعادة ان تتصل بخالقك ..ان تجد أنسك معه

ان تصل لمرحلة السكون ..تشعر أنك تعيش بروحك حياة لانهائية لاتحدها زمان ولا مكان ولا ظرف

من يتصل بالله فهو يحصل على جزء من رحمته .

ف النظر لله هو عبر النظر بداخلنا

بعيدا عن آراء الناس حول الله .

كيف تنظر لله سبحانه ؟؟

حسب ماتنظر اليه ستراه في الواقع !

وفي الحديث : (أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ماشاء)

ماذا تظن بالله ان يفعل بك غدا ؟؟ الشهر القادم ؟ السنة القادمة ؟

ستجد ماتظن !

أنا أظن بالله خيرا , أن الله يسعد مخلوقاته, مجيب للدعاء في أي وقت {ادعوني استجب لكم } غافر 60

وفي الحديث (كل دعاء مستجاب)

لكن مشكلتنا ليست في استجابة الله ولا في عطاء الله لنا ومن عطاء الله "السعادة"

بل في توقعنا تجاه الله !

بان الله لن يجيب دعائي أو لن يسعدني بسبب ذنوبي !

هل تذكر باب فن الاستجابة ؟ ردة فعلنا تجاه الحدث ؟

الله اوسع من ذلك ياصديقي ..ف في الآية الكريمة {قل ياعبادي الذين أسرفوا على انفسهم لاتقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا } الزمر67

جميعا ؟!!

نعم . إياك أن تيأس ..أو تحبط

دائما هناك أمل وتفاؤل مع الله

يستحيل ان تخسر مع الله ..لأنك أنت وحياتك ورزقك وكل النعم التي معك هي منحة من الله . ف لنحمد الله ونكون عبادا شاكرين {لئن شكرتم لأزيدنكم } إبراهيم 7

هكذا انا انظر لله ..اللطيف بمخلوقاته ..وبما أنني مخلوق من مخلوقات الله ..فأنا استحق الأفضل ..وأن أكون سعيدا في جميع أيامي .

من رحاب الله إلى سر حياة المعمرين ..بوابة العيش فوق ال100 عام !

الباب 9: سر حياة المعمرين

في هذا الزمان ..وجدنا كثيرون عبر وسائل التواصل الاجتماعي

من يحتفل بعمر ال100 عام "فيديو"

أو من يرقص مع حفيدته وهي في سن 45 ! فيديو أيضا

ومن يمارس الرياضة وهو في سن ال90 !

تتساءل ..لماذا هم يعيشون مابين 80 و 100 سنة بصحة جيدة واغلب الناس يعيشون تحت سن ال 70 ؟

الجواب : لأننا نؤمن بأننا لن نعيش اكثر من ذلك !

ونستدل بالحديث : أعمار أمتي مابين ال60 وال70

ولكن اهم جزء من الحديث لانذكره غالبا وهو " وقليل من يجاوز ذلك " !

أليس من الإيمان أن نؤمن بالرسل ؟ فقد قال بأننا يمكن أن نعيش أكثر !

ووفاة النبي صلى الله عليه وسلم في سن ال63 لأن رسالته إنتهت

فلو لم تنتهي رسالته لطال عمره .وقد خيره الله ان يعيش أو يموت بعد انتهائها

فاختار ان يكون مع الرفيق الأعلى

وعلى سبيل الأعمال التي تطيل العمر وقد وصى بها الله وبالأحاديث النبوية أيضا :

أعمال روحانية تطيل العمر مثل :دعاء الله بإطالة العمر وأن يمدنا بالصحة والعافية .

{كلا نمد هؤلاء وهؤلاء من عطاء ربك وماكان عطاء ربك محظورا}

أو صلة الأرحام ..الاحسان الى الوالدين وغيرها من الاعمال الروحانية الجميلة التي نحقق فيها أجر الدنيا والآخرة.ومن أجر الدنيا طول العمر .

ف سر حياة المعمرين هو : بساطة مابداخلهم وحفاظهم على صحتهم .

لايحملون هم أو حقد أو كراهية أو خوف أغلب الوقت من الغد.

هم متوكلين .

لا ينشغلون بأخبار الآخرين , ولا ينتظرون من يحمل همهم !

بل أغلب وقتهم يحملون الحب والمودة ومساعدة الآخرين بالعطاء دون أن يسألوا :

من هو؟ ولماذا سألني أنا ولم يسأل غيري ؟ وكيف؟ وإلى أين ذاهب ؟؟

أنهم يقدمون المساعدة لأنهم فقط يريدون أن يقدمون المساعدة !

وبالطبع هناك حرص ولكن لايؤثر عليهم هذا الحرص في مساعدتهم لدى الآخرين !

سواء كانت تطوعا أو مقابل مادي

الله ما أجمل روحهم

هم يسعدون عندما يساعدون أنفسهم وغيرهم.

هم كما في الآية الكريمة :

(إنما نطعمكم لوجه الله لانريد منكم جزاء ولاشكورا) الإنسان 9

عطاء دون ان ينظروا إلى المقابل

لذلك هم يعيشون اكثر من 100 عام بالقبول والعطاء بأي زمان ومكان

أما من يكون بداخله تعقيدات هائلة وحياته غير صحية ومؤمن بأن الانسان يعيش ك حد أقصى من 60 إلى 70 سنة دون النظر الى الله حتى في دعاء طول العمر أو قصره !

ماذا تتوقع منه ؟؟

بالضبط لن يعيش أكثر مما يعتقد !

الله يقدم لك النتيجة عبر أنظمته الكونية كما تعتقد عنه ! كما تدعوه يوميا باعتقادك عنه!

"أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ماشاء "

لماذا ؟ كي تكون مسؤولا حتى عن اعتقادك بالله !

ومسؤولا عن كل قناعاتك وقراراتك ومبادئك في الحياة !

خلاصة سر حياة المعمرين :

1: بساطة مابداخلهم ,مؤمنين بطول اعمارهم ,ببركة الله .

2: مسؤولين محافظين على صحتهم ويقدّرون أنّ حياتهم أمانة من رب العالمين .

إلى هنا تحدثنا 9 بوابات تجعلك مستعدا الآن . وفي رحلتك أيا كانت

بقي الآن البوابة الأخيرة والتي أسميها بوابة " بركة الله " .

الباب الأخير: الوفرة

هل شعرت روحك مع الله بأنها : لاتحتاج شيئا أبدا من الدنيا , وانها في لحظة اتصالها مع الله تساوي الدنيا بما فيها ؟

هل شعرت يوما بأن كل شيء متوفر , هل لاحظت بأنه يزداد ويتوسع ؟

ان لاحظت وشعرت مسبقا فهذه هي بركة الله بنظري وتسمى "الوفرة"

الوفرة تنص على أن كل شيء موجود ومتوفر ويكفي كل كائن حي في أي مكان وأي زمان.

بحسب الآية الكريمة {ومن يتوكل على الله فهو حسبه } الطلاق 3

حسبه أي : كافيه او يكفي حاجته .

كمثل الطير الذي يذهب جائعا ويعود مكتفيا بالطعام .

في الحديث : ((من أصبح ولديه قوت يومه آمنا في سربه معافى في بدنه فقد حيزت له الدنيا بما فيها))

وهذا الحديث عميق يحتاج الى 3 كتب بنظري !

كتاب لقوت اليوم لأن اغلب الناس تنظر إلى مايتجاوز حاجتهم !

كتب للأمان لأن اغلب الناس تنظر إلى أن الأمان ليس نعمة بل واجب بشري لا يشكر عليه !

كتاب للعافية لأن أغلب الناس ترى أن المرض هو أمر طبيعي والشفاء هو قدر للبعض من الله ومعجزة بالنسبة لهم !

الوفرة موجودة في كل جوانب حياتك

لكن الذي حدث للأسف : تبرمجنا على أن الحياة ينقصها الكثير ومليئة بالندرة !

كل شيء نادر الوجود !

انت موهوب بإيصال المعلومة وانا لا ومهما فعلت لن استطيع ان اكون مثلك لأنك عملة نادرة لن نراها كثيرا ولن أراها في نفسي !

الرزق نادر الوجود بالنسبة للأغلبية ومهما قالوا لك أن الرزق واسع ومن الله فإن أفعالهم تكشفهم ..وحياتهم تتكلم بدلا عنهم !

تراهم عندما يحصلون على المال يعانون ,ويقولون كلمات تخرج الله من المعادلة

كمثل الذي يرى أنه مجبر..هو في سجن الظروف ..نستمع للأخبار وآراء الناس أصحاب العيون الضيقة تجاه الحياة فيقول : اليوم هو أسوأ يوم منذ قرون !

ارجو منك أن تبحث عن عام الرمادة لترى هل هو أسوأ يوم منذ قرون أم لا ؟؟

وكيف تصرفوا من عاشوا في عام الرمادة ؟

بالتالي ان كنا أتباع للظروف ولمن يرى أن العالم من سيئ إلى أسوأ

أليس هذا فقدان التوكل على الله ؟!..وبالتالي لن نرى الوفرة !..فقط الندرة !

لأن التوكل على الله هو الوفرة بحد ذاتها !!

فإن نسينا الله ..أنسانا أنفسنا {ولاتكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم } الحشر 19

يقول الطبري هنا : أنساهم أنفسهم : أنساهم حظوظ أنفسهم من الخيرات !

بالتالي يجب أن :

تعمل بكل مابوسعك فقط بكل حب وامتنان متوكلا على الله

ومهما حدث نهايته إلى خير سواء كان خير أو شر بالنسبة لنا !

وهنا تتصل بالوفرة.والتي هي موجودة حقا .

كثير من الناس ينظرون الى الحياة انها صعبة ويجب أن تكون صعبة !

لماذا ؟؟ هل الله قال لنا اشقوا وعانوا لأنكم في الدنيا والراحة في الآخرة ؟؟

ان كان كذلك فلماذا قال الله في كتابه الكريم لنبيه :

{ ماأنزلنا عليك القرآن لتشقى }طه 2 ؟؟

ان الله يريدنا ان ننعم في الدنيا والآخرة {ولاتنس نصيبك من الدنيا } و{ابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة } القصص 77

السعادة في الدارين , الوفرة في الدارين , الحياة في الدارين

هنا أو هناك انت مكرم من خالقك في الأصل {ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا} الإسراء70

والله لايذل الا من يذل نفسه أولا ..يظلم نفسه أولا ..يمرض نفسه أولا

الله يتعامل معنا بقانون الزيادة ...ماتركز عليه يزداد ويتوسع ...أيا كان !

{ لئن شكرتم لأزيدنكم }ابراهيم 7

هنا من يضع التبريرات بحجم المقالات وهو لا يعلم أنه يوسع من دائرة هذه الفكرة في عالمه !

مثل الحديث اليومي عن مأساة الفقر معه فيتحدث يوميا ويلوم هذا وذاك ويحكي المآسي التي يعيشها ..النتيجة لا وفرة بسبب التركيز على الندرة بما في أيدي الآخرين وتوسع في الفقر ! وهو لايريد الفقر !

لكن عندما نركز على مانريد مثلا الراحة المالية ,مبلغ وقدره في البنك 100 الف دولار

وتنظر وتتخيل وتشعر وتخطط وتعمل وتتعرف على أصحاب المال وتوسع علاقاتك معهم .

وترى أخبارهم ..واخبار المال ..

كيف يكون حالك وقتها وأنت مركزاغلب الوقت على 100 الف دولار وتعمل وتخطط وتشعر بأنه يوما ما سيدخل الى حسابك وأنت تعلم أنه موجود لأن الوفرة موجودة ؟؟

في توسع ,في هدوء ,وعمل,وتوكل وبالتالي =وفرة

ليس بالضرورة اما 100 الف دولار أو لا شيء !

لو جاءك بعد فترة 10 الاف دولار أو 5000 دولار..ألن تكون سعيدا ؟

ليس مهما الرقم المهم أنك مكتفي في احتياجاتك اليومية على الاقل

وبعد هذه المرحلة نستطيع ان نخطط لنتوسع إلى مالانهاية بكل سعادة وسلام وأمان.

في الكتاب القادم سنتكلم عن قانون التوسع والزيادة , ترقب بحب .

الخاتمة

تم بحمدالله الواحد الاحد الحي القيوم .

شكرا لله وممتن لوصولك إلى هنا ,ممتن لوقتك الثمين ولروحك الجميلة.

انوي أن تطبق ال10 أبواب أو بعضها في البداية على حياتك بأفضل احتمال

ويسعدني أن تراسلني لتخبرني : ما الاضافة التي حدثت في حياتك ؟؟

أو ان كان لديك أي سؤال تجاه أي بوابة قرأتها .

كل التوفيق والنجاح والسعادة صديقي.

أرجو أن تكون سعيد .

نلتقي في كتاب آخر باذن الله

محبتي : فادي سعيد

